

家长要注意——

生长痛与小儿髌关节滑膜炎易混淆



图片来源:IC photo

□本报记者 马妍

生长痛易发年龄为3至12岁

市民刘女士10岁的女儿每天晚上都喊腿疼,半夜睡不踏实,有时候还会哭醒,希望妈妈给她揉揉。刘女士不解地说:“白天很少听孩子喊腿疼,一般都是在晚上,而且疼痛的位置也不固定。”

对此,韦宜山说:“孩子疼痛位置不固定,这就是生长痛和疾病引发腿疼的

一个明显区别,疾病引起的疼痛通常会有确定的疼痛区域。所以,如果孩子表示腿疼痛,可以具体问问哪里疼,如果有明确的疼痛位置,就要及时就医。”

那么,什么是生长痛呢?据韦宜山介绍,生长痛多发生在3至12岁快速生长发育期的儿童身上,疼痛常见发生部位在膝、小腿和大腿的前面,典型的是双侧疼痛,也有部分病例是一侧疼痛。生长痛一般都在晚上发生,儿童白天玩耍学习时活动量比较大,即使有痛感,也可能因为专注于其他事物而不易察觉。夜间身心放松时就会感觉疼痛不适,甚至难以忍

“妈妈,我腿疼!”“长个子呢,没事,慢慢就好了。”“妈妈,我膝盖疼!”“磕了吧,玩的时候要小心”……日常生活中,面对孩子一些的诉求,家长总认为孩子是生长痛而没当回事。内蒙古医科大学第二附属医院小儿骨科主任医师韦宜山提醒,很多家长会将孩子的生长痛和小儿髌关节滑膜炎等疾病混淆,这是很危险的。与生长痛不同,小儿髌关节滑膜炎如果没有得到及时治疗,可能会造成严重的后果。

受。生长痛的病因主要是该年龄段儿童的身高快速增长,骨骼生长的速度超过骨骼周围神经、肌肉的生长速度,肌肉、神经受牵拉引起疼痛。白天玩耍时活动过度,也会加重肌肉酸痛感。另外,该年龄段的儿童对钙的需求比较大,缺钙也会增加疼痛感。

摔伤、感冒是小儿髌关节滑膜炎的两大诱因

除了生长痛,儿童生长期还有

一种疼痛比较常见,那就是小儿髌关节滑膜炎。据韦宜山介绍,春秋两季,小儿髌关节滑膜炎易发,此病大多数发生在2至12岁的儿童中,男孩多于女孩。如果孩子年龄小表达并不清楚,家长又没有当回事,就会耽误治疗。

“摔伤、感冒是小儿髌关节滑膜炎的两大诱因。由于小儿股骨头发育尚不成熟,关节囊较松弛,下肢一旦过度外展,如从高处向下跳跃、走路不稳造成下肢外展位扭伤、过度跑跳劳累使关节囊受到拽伤、关节囊被挤压等就会引起髌关节滑膜炎。孩子感冒后,病毒、细菌或支原体等感染后侵袭很多器官,其中一部分会影响到孩子的滑膜,从而引起髌关节滑膜充血、水肿等,也会导致髌关节周围或大腿内侧甚至膝关节疼痛,常在夜间出现。其次,孩子不愿站立,即使走路也是一瘸一拐,关节活动受限,甚至会出现假性延长腿。”韦宜山说,小儿髌关节滑膜炎很容易跟其他疾病混淆,可以通过化验血、彩超等检查来判别。如果不能及时发现或者耽误治疗,可能会导致病情加重或转为慢性髌关节滑膜炎,严重的甚至导致股骨头出现缺血性坏死,使髌关节功能出现障碍。

宝宝湿疹可以外用激素吗?

宝宝湿疹瘙痒难受,小手不断抓挠,严重者甚至出现破溃渗出,还有可能增加感染风险,大人看着着急又心疼,尝试了好多方法都不见好。湿疹反反复复,外用糖皮质激素类药物是儿童湿疹重要的治疗措施,很多家长担心这类药物的不良反应,“谈激素色变”,孩子得了湿疹因不敢使用而延误治疗。本期健康养生周刊邀请内蒙古自治区人民医院药学专家,带您了解宝宝如何选择与使用外用糖皮质激素类药物。

□本报记者 于亚军

选择外用药时应谨慎规范

据内蒙古自治区人民医院药学处主管药师陈丽娜介绍,宝宝的皮肤角质层比成人薄30%,皮肤的屏障功能不完善,锁水能力较弱,皮肤容易干燥,对各种刺激因素也都比较敏感,在选择外用药时应谨慎规范。

婴幼儿、儿童患有轻度湿疹,可以用低敏保湿润肤霜来治疗。而对于中、重度湿疹的治疗,需在医生的指导下正确使用外用糖皮质激素类药物。外用糖皮质激素有明确抗炎、抗过敏、抑制免疫及抗增生的作用。

婴幼儿、儿童一般选择弱效外

用糖皮质激素,除非临床特别需要或药品特别说明,慎用强效及超强效外用糖皮质激素。儿童外用糖皮质激素需注意以下几点:连续外用时间不超过2周;2岁以下儿童治疗控制7天以内;一般情况下,敷药面积不超过体表面积的10%;不密闭包扎。弱效外用糖皮质激素适用于儿童皮肤病、面部和皮肤柔嫩部位,必要时在医师或者药师的指导下可以长期使用。

常用弱效外用糖皮质激素有:1%氢化可的松乳膏、0.05%地奈德(软膏、乳膏、凝胶)、0.1%戊酸倍他米松洗剂、0.01%氟轻松乳膏;0.025%曲安奈德乳膏、0.5%醋酸氢化泼尼松软膏、0.05%醋酸地塞米松软膏、0.025%醋酸氟氢可的松软膏等。

外用糖皮质激素需注意方法用量

据陈丽娜介绍,用指尖单位来确定用药剂量,从标准包装软管(口径为5mm)挤到成人食指的指尖至最近一个指间关节距离的外用药剂量,称为一个指尖单位(1 FTU),药量约为0.5g,可涂满1个手掌大小(正反面,且包括手指)的皮损面积,用成人手掌先测出儿童皮肤的受累面积,就可估算出大致需多少剂量的软膏。选择强度合适的外用糖皮质激素连续应用,一天1至2次,直至症状控制,切忌时断时续地使用,一般症状1至2周可控制。瘙痒和皮疹明显消退以后,再换用非激素制剂。

“不建议用棉签涂抹药膏,棉签会粘附药膏,使实际用量不足,疗效下降,难以起到吸收增效作用;将药膏挤在食指指腹上,用手掌将药膏均匀拍打在所需涂擦的位置,然后在皮损处轻轻摩擦,至皮损边缘外3至5毫米处,以分段打圈的方式进行按摩,直至药膏充分吸收;涂完药膏后,最好让药膏停留2小时以上,最少不能少于半小时。”陈丽娜建议。

牙隐裂要早治

牙隐裂是牙齿表面上那些不容易发现的细小裂纹。别看它不起眼,却能让牙齿变得敏感,甚至痛起来,严重的时候还会导致牙齿断裂或劈裂。

牙隐裂的出现有很多原因,如全口咬合力不均匀、牙齿过度疲劳、饮食习惯不好、先天发育不足、年龄因素等。常见原因一般是咀嚼过程中突然咬到硬物,使得某个牙的咬合力骤然加大,导致牙体硬组织的损伤。所以,那些喜欢吃粗粮、坚果以及用牙咬开瓶盖的人要特别注意。

牙隐裂是不可逆的,一旦发现就得赶紧治疗。轻度隐裂一般裂纹出现在釉牙本质界内,只需要调牙合或者酸蚀后用牙釉质粘接剂光固化处理一下即可;中度隐裂的裂纹已达牙本质浅层、深层,这种情况可以将裂纹磨除后用自酸蚀粘接技术直接粘接复合树脂修复;重度隐裂已经累及牙髓,甚至可能出现牙髓炎的症状,需要通过根管治疗加上全冠或桩冠修复。

为预防牙隐裂,平时避免用牙齿硬碰硬,不要只用一侧口腔咀嚼,吃东西的时候细嚼慢咽,并定期做口腔检查。

(据《家庭医生报》李泽坤)